

# 令和4年度 11月 献立表

龍華保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	麦ごはん サバの塩焼き 筑前煮 みそ汁(なめこ)	米、さといも、つき ごん、押麦、三温 糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆 腐、鶏肉、みそ	にんじん、なめこ、れ んこん、ごぼう、ね ぎ、たけのこ、さやえ んどう、国産干しい たけ、カットわかめ	ほとむぎおこし 牛乳
02 水	雑穀ごはん 鶏肉と秋野菜の揚げ煮 きゅうりの三杯酢 豆腐みそ汁	米、さつまいも、片 栗粉、三温糖、なた ね油	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、みそ、しら す干し	きゅうり、れんこん、 だいこん、にんじん、 ブロッコリー、ねぎ、 カットわかめ、こまつ な	お菓子 牛乳
04 金	納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁(じゃがいも) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、 ホットケーキミック ス、黒砂糖、なたね 油、三温糖	牛乳、豚肉、飛騨納 豆、有機豆乳、み そ、油揚げ	オレンジ・ネー ブル、たまねぎ、にん じん、ねぎ、カット わかめ、えのきたけ	手作り黒糖蒸しパ ン 牛乳
07 月	さつま芋ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮つけ みそ汁	米、さつまいも、三 温糖、なたね油、ご ま塩	牛乳、鶏肉、厚揚 げ、みそ、油揚げ	もやし、国産長ひじ き、にんじん、カッ トわかめ	もち小丸 牛乳 未：あまからせんべい
08 火	ごはん 鯖の照り焼き れんこんサラダ みそ汁(白菜)	米、マヨドレ	牛乳、さわら、み そ、ツナ、油揚げ	れんこん、はくさ い、なめこ、にんじ ん、キャベツ、ね ぎ、しょうが	どうぶつヨーチ 牛乳 未：星のおせんべい
09 水	ごはん がんもの煮つけ 白菜のおかか和え 石狩汁 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、三 温糖	牛乳、がんもどき、 さけ、みそ、かつお 節	はくさい、オレン ジ、にんじん、だい こん、ねぎ、しいた け	ミレービスケット 牛乳
10 木	五目うどん 焼き栗コロッケ 飛騨ヨーグルト	うどん、なたね油	牛乳、ヨーグルト、 鶏もも肉、油揚げ	焼き栗コロッケ、に んじん、だいこん、 ねぎ、こまつな、国 産干しいたけ	芋けんぴ 牛乳 未：野菜スティック
11 金	親子丼 ほうれん草とわかめのお ひたし みそ汁(豆腐) 果物(りんご)	米、三温糖、白いり ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏もも肉、みそ	りんご、もやし、たま ねぎ、ほうれん草、だい こん、ねぎ、にんじん、 みつば、カットわかめ、 国産干しいたけ	お菓子 牛乳
14 月	ごはん 南瓜のそぼろあんかけ キャベツの胡麻ネーズ和 え みそ汁(ねぎ)	米、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉みそ、油揚げ	国産かぼちゃ、ね ぎ、キャベツ、きゅ うり、しめじ、カッ トわかめ	苺フルーチェ
15 火	(七五三メニュー) 巻き寿司 鶏の唐揚げ 付け野菜(ブロッコリー) すまし汁(花麩) 果物(オレンジ)	かっぱ巻き、納豆巻 き、ツナ巻き、かん ぴょう巻、うめ巻き、 油、片栗粉、花麩	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、ブロッコ リー、えのきたけ、 にんじん、みつば、 しょうが、にんにく	野菜スナック 牛乳
16 水	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 付け野菜(キャベツ) みそ汁(さつまいも) 果物(りんご)	米、さつまいも、ふ がし、片栗粉	牛乳、合びき肉、し ほり豆腐、みそ	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、しめ じ、こまつな、国産干し しいたけ、国産米ひじ き、カットわかめ	ふがし 牛乳 未：おせんべいサラダ 味
17 木	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁(白菜)	米、糸こんにゃく、 押麦、三温糖ごま、 ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき 肉、みそ	だいこん、ごぼう、 はくさい、にんじ ん、ピーマン、カッ トわかめ	ワッフル 牛乳 未：畑のクラッカー

# 令和4年度 11月 献立表

龍華保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18金	ごはん おでん(肉団子入り) 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 国産ミカンゼリー	米、つきごん、油、片栗粉、白いりごま、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、厚揚げ、しらす干し	だいこん、国産温州ミカンゼリー、こまつな、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ、しょうが	ミルクスティック 牛乳
21月	ごはん じゃが芋のうま煮 春雨の三杯酢 みそ汁(たまねぎ)	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖	ショア、木綿豆腐、鶏もも肉、厚揚げ、みそ	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、国産干しいたけ、カットわかめ	魚の骨 ショア 未：お菓子
22火	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 果物(バナナ)	米、さつまいも、米粉、三温糖、油	牛乳、飛騨牛	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、マッシュルーム缶、トマトピューレ	手作り菟蒸しぼん 牛乳
24木	食パン(苺ジャム) えびマヨ にんじんサラダ 野菜スープ	食パン、さつまいも、マヨドレ、油、三温糖	牛乳、ツナ	にんじん、はくさい、キャベツ、いちごジャム、ブロッコリー、コーン、レモン果汁、カットわかめ	塩せんべい 牛乳
25金	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け さつま汁 果物(りんご)	米、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、ほき、豚肉、みそ、油揚げ	りんご、だいこん、にんじん、国産切干だいこん、まいたけ、ねぎ、青のり	ねじりんぼ 牛乳
28月	ごはん 大根のべっこう煮 うずやき卵ともやしのサラダ みそ汁(豆腐)	米、油、三温糖、ざらめ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、みそ	だいこん、もやし、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、カットわかめ	みだらし団子 牛乳 おとうふビスケット
29火	こぎつねごはん 里芋の挽肉あんかけ みそ汁(厚揚げ) りんごゼリー	米、さといも、三温糖、片栗粉、白いりごま、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、厚揚げ、油揚げ、ピザ用チーズ、みそ、ツナ	こまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	手作りピザトースト 牛乳
30水	ミートスパゲッティー ブロッコリーとりんごのサラダ 野菜スープ	ソフト麺、じゃがいも、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、あいびき肉	ぶどうジュース、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、りんご、キャベツ、コーン、マッシュルーム、にんにく	苺ロールケーキ ぶどうジュース 未：いちごのカップケーキ

お誕生月お祝いメニュー

\*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	556Kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	16.2g
食塩	1.6g

\*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

\*土曜日は、お菓子ができます。

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。